

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                          |           | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-02, poniedziałek | Sniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 30 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) |
|                          | III ŚN    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|         | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                           | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                          | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryż z jabłkami. 300 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami. 300 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami. 400 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 100 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami. 300 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           | Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami. 300 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkami. 300 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| PD      | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                              |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                          | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                               | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                       |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                          |    | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-02, poniedziałek | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          |    | Wartość energetyczna: 2039.23 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.09 g; WW: 30.60 Por; : 11.91 %; : 64.49 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2540.33 mg; | Wartość energetyczna: 1967.62 kcal; Białko ogółem: 59.54 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.48 Por; : 12.10 %; : 68.27 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2435.07 mg; | Wartość energetyczna: 2613.15 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.65 g; WW: 36.29 Por; : 14.90 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3104.71 mg; | Wartość energetyczna: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 232.32 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 5.69 g; WW: 19.68 Por; : 17.47 %; : 55.59 %; Ener. z T: 31.31 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 3522.10 mg; | Wartość energetyczna: 2159.74 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.59 Por; : 13.12 %; : 67.71 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2528.51 mg; | Wartość energetyczna: 2021.26 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.52 Por; : 13.39 %; : 65.52 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2494.69 mg; | Wartość energetyczna: 2031.79 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 7.97 g; WW: 27.48 Por; : 17.30 %; : 57.88 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2860.50 mg; | Wartość energetyczna: 2208.89 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.01 g; WW: 33.57 Por; : 10.87 %; : 64.46 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2684.79 mg; | Wartość energetyczna: 1994.72 kcal; Białko ogółem: 48.23 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 14.64 g; Sól: 3.46 g; WW: 31.47 Por; : 9.67 %; : 65.79 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2164.87 mg; | Wartość energetyczna: 1918.48 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 274.07 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 7.38 g; WW: 25.56 Por; : 16.52 %; : 57.14 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2799.83 mg; |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                   |           | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezmleczna |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 2024-12-03 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędziona 14 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 150 g | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędziona 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 150 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędziona 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędziona 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędziona 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 150 g | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny-wędziona 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 150 g | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Mandarynka 150 g | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g |                  |
|                   | II ŚN     | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|         | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                            | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane () 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino (bez glutenu)*() 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu) - dieta* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
| PD      | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                    | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                          | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 100 g                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                              |
| PN      | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                   | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-03 wtorek | Wartość energetyczna: 2623.64 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 11.39 g; WW: 32.61 Por.; : 18.67 %; : 55.27 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3806.10 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2349.84 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.42 Por.; : 19.18 %; : 58.36 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3844.88 mg;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2873.97 kcal; Białko ogółem: 154.35 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.96 Por.; : 21.48 %; : 53.23 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4197.83 mg;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1994.56 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 257.71 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 11.49 g; WW: 22.48 Por.; : 20.62 %; : 51.68 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3337.19 mg; | Wartość energetyczna: 2383.09 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.15 Por.; : 17.01 %; : 58.32 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3670.40 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2299.94 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.65 Por.; : 19.45 %; : 57.40 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3694.38 mg;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2043.39 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.05 Por.; : 15.76 %; : 65.29 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3477.78 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2446.54 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 136.90 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.71 g; WW: 38.00 Por.; : 15.14 %; : 67.24 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4929.54 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.55 Por.; : 15.53 %; : 58.23 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3011.45 mg; | Wartość energetyczna: 2013.14 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.34 g; WW: 30.32 Por.; : 15.73 %; : 65.25 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3530.63 mg;                                                                                                                                          |
| 2024-12-04 środa  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                           | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g |
| II ŚN             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|         | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad   | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                          | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                         | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                               | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pierogi z truskawkami * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                 | Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                | Butka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Butka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Butka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Butka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                            | Butka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                        | Butka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                 | Butka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml               |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                  |    | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-04 środa | PN | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                           | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                           | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                     | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                           |
|                  |    | Wartość energetyczna: 2308.25 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.25 Por; : 17.19 %; : 56.77 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3941.99 mg; | Wartość energetyczna: 2387.68 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.23 Por; : 17.52 %; : 58.41 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4289.19 mg; | Wartość energetyczna: 2511.16 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.78 g; WW: 31.93 Por; : 19.26 %; : 56.04 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4506.19 mg; | Wartość energetyczna: 1586.85 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 207.93 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.27 g; WW: 17.80 Por; : 21.55 %; : 52.41 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 3132.19 mg; | Wartość energetyczna: 2373.40 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 6.04 g; WW: 34.13 Por; : 15.77 %; : 60.30 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3584.51 mg; | Wartość energetyczna: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.95 g; WW: 31.46 Por; : 17.75 %; : 57.47 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4138.69 mg; | Wartość energetyczna: 1971.88 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 8.17 g; WW: 27.47 Por; : 18.11 %; : 60.39 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4111.90 mg; | Wartość energetyczna: 2388.00 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.06 g; WW: 32.24 Por; : 15.53 %; : 57.48 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 1996.72 mg; | Wartość energetyczna: 2095.91 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 123.22 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 3.58 g; WW: 31.74 Por; : 14.19 %; : 63.43 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3681.82 mg; | Wartość energetyczna: 1988.93 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.19 g; WW: 27.59 Por; : 15.60 %; : 60.22 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4023.34 mg; |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                     |           | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-05 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 25 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 25 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszeny 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                     | STAR- I Podstawowa                    | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-05 czwartek | Obiad                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 200 g<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                     | PD                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Słupki z warzyw () 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   |
| PN                  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                                | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-05 czwartek            | Wartość energetyczna: 2447.63 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.28 Por; : 13.59 %; : 58.46 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3988.11 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.72 Por; : 15.94 %; : 61.50 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4044.73 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2937.15 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.65 g; WW: 33.77 Por; : 18.90 %; : 50.80 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4880.83 mg;                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1953.48 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 7.04 g; WW: 22.38 Por; : 17.31 %; : 54.94 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4400.32 mg;                                                | Wartość energetyczna: 2406.83 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.06 Por; : 15.97 %; : 60.17 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3662.29 mg;             | Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.95 Por; : 17.03 %; : 59.63 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3852.48 mg;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2010.33 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.78 Por; : 16.61 %; : 62.19 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3405.11 mg;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.65 Por; : 13.20 %; : 60.68 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3986.73 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2189.35 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.92 Por; : 12.37 %; : 60.57 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3520.36 mg; | Wartość energetyczna: 1886.82 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 26.90 Por; : 15.77 %; : 62.06 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3360.31 mg;                                                                                                                                                                                               |
| 2024-12-06 piątek<br>Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszen 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomarańcza 150 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chrupki kukurydziane 20 g                                               | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszen 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ) |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   |       | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-06 piątek | II ŚN | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b>)<br/> Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g (<b>MLE,</b>)<br/> Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<b>SOJ,</b>)</p>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad | <p>Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br/> Warzywa po grecku* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<b>RYB,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa* 300 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g (<b>MLE,</b>)<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br/> Warzywa po grecku* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa b/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<b>RYB,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<b>SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Kotlety sojowe 70 g (<b>SOJ,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Kotlety sojowe 70 g (<b>SOJ,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa* 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<b>MLE,</b>)<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<b>SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> | <p>Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<b>SEL,</b>)<br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br/> Łosoś pieczony 80g 80 g (<b>RYB,</b>)<br/> Warzywa po grecku* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/> Herbata ekspresowa owocowa<br/> Cateringowa z/c 250 ml</p> |
|                   | PD    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   |         | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-06 piątek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                       | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                     | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
|                   | PN      | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                    | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                  | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                   | Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2425.44 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.56 g; WW: 29.84 Por; : 14.69 %; : 54.09 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4156.53 mg;                           | Wartość energetyczna: 2344.25 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 5.12 g; WW: 29.91 Por; : 15.13 %; : 55.79 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4256.38 mg;               | Wartość energetyczna: 2573.76 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.60 Por; : 18.73 %; : 55.92 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4275.48 mg;                                                                                            | Wartość energetyczna: 1749.24 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 198.67 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.84 g; WW: 17.08 Por; : 17.45 %; : 45.43 %; Ener. z T: 39.75 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3302.29 mg; | Wartość energetyczna: 2279.13 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 101.57 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 4.97 g; WW: 33.60 Por; : 15.23 %; : 62.58 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3327.21 mg;                                                                              | Wartość energetyczna: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 4.63 g; WW: 30.00 Por; : 15.31 %; : 56.06 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4105.88 mg; | Wartość energetyczna: 2119.53 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.07 g; WW: 28.83 Por; : 15.92 %; : 58.86 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3474.95 mg;         | Wartość energetyczna: 2282.37 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 116.47 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 5.18 g; WW: 31.91 Por; : 13.89 %; : 61.83 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3476.95 mg;                | Wartość energetyczna: 2176.95 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 2.03 g; WW: 29.17 Por; : 12.20 %; : 57.25 %; Ener. z T: 31.50 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3694.51 mg; | Wartość energetyczna: 2074.33 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 5.92 g; WW: 27.89 Por; : 13.47 %; : 58.05 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3431.55 mg;        |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                   | STAR- I Podstawowa | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-07 sobota | Śniadanie          | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka<br>piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Wafle ryżowe 30 g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszen 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml |
|                   | II ŚN              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad              | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                             | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                              | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                              |
| 2024-12-07 sobota | PD                 | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                   |         | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-07 sobota | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 150 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml             | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 120 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                         | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                           | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                   | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
|                   | PN      | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2315.26 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.58 g; WW: 31.43 Por; : 14.74 %; : 58.64 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3429.21 mg;                                              | Wartość energetyczna: 2295.65 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 112.21 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.53 Por; : 15.32 %; : 64.26 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4256.27 mg;                          | Wartość energetyczna: 2580.12 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.20 Por; : 17.45 %; : 61.89 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4685.64 mg;                          | Wartość energetyczna: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.73 g; WW: 21.34 Por; : 18.20 %; : 56.30 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3216.21 mg; | Wartość energetyczna: 2405.30 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.02 g; WW: 35.43 Por; : 14.55 %; : 64.31 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3940.57 mg;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2341.39 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.59 Por; : 15.02 %; : 65.62 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4105.77 mg; | Wartość energetyczna: 2085.19 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.63 Por; : 13.99 %; : 68.48 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3933.26 mg; | Wartość energetyczna: 2311.55 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 5.01 g; WW: 33.83 Por; : 12.65 %; : 64.89 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4096.19 mg; | Wartość energetyczna: 2259.76 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 4.49 g; WW: 32.46 Por; : 13.72 %; : 61.38 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3779.39 mg; | Wartość energetyczna: 2064.20 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.97 Por; : 14.12 %; : 68.83 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4083.76 mg;                                                                       |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                      |           | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                            | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-08 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 25 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE**

|                      |       | STAR- I Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                             | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                       | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | STAR- Bezmleczna |
|----------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 2024-12-08 niedziela | Obiad | Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Krem pomidorowy 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 50 ml<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |                  |
|                      | PD    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomarańcza 150 g |

Jadłospisy z 49. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA STARACHOWICE

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | STAR- I Podstawowa | STAR- II Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | STAR- V Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- VII Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Paliatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | STAR- Dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Dziecięca b/m                                                                                                                                                                                                                                                                                           | STAR- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                        | STAR- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STAR- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2024-12-08 niedziela | Kolacja            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Miks tłuszczowy do smarowania 75% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,p arzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                      | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny termizowany-twój smak 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 14 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                              | Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 14 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
|                      | PN                 | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskw inia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                         | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskw inia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      |                    | Wartość energetyczna: 2460.95 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 108.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.08 g; WW: 26.53 Por; : 14.86 %; : 46.98 %; Ener. z T: 39.80 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3521.68 mg;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2185.77 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.79 g; WW: 27.43 Por; : 19.09 %; : 53.69 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3763.68 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2549.77 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.39 g; WW: 29.74 Por; : 20.10 %; : 50.77 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4362.73 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1673.31 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 198.50 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.90 g; WW: 17.32 Por; : 20.37 %; : 47.45 %; Ener. z T: 34.77 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3114.16 mg;                                                               | Wartość energetyczna: 2390.88 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.06 g; WW: 32.48 Por; : 18.09 %; : 57.21 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4247.43 mg;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2108.84 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 5.86 g; WW: 28.18 Por; : 20.17 %; : 55.76 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3791.43 mg;                   | Wartość energetyczna: 1878.19 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 7.24 g; WW: 26.06 Por; : 20.58 %; : 58.07 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3483.38 mg; | Wartość energetyczna: 2515.31 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 104.73 g; Kw. tł. nasy.: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.71 g; WW: 29.52 Por; : 13.51 %; : 50.03 %; Ener. z T: 37.47 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 2190.29 mg;                             | Wartość energetyczna: 2020.97 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 274.99 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 6.12 g; WW: 26.54 Por; : 16.75 %; : 54.43 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 1.07 %; K: 3113.81 mg; | Wartość energetyczna: 1960.04 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.91 g; WW: 26.97 Por; : 20.36 %; : 59.65 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3752.53 mg;                             |

|                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-02 poniedziałek |              | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie               |              | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynkowa dębowa<br>drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona<br>60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml |
| III ŚN                  | Jabłko 1 szt | 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-02 poniedziałek |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad   | Wielowarzywna z<br>ziemniakami *(bez<br>mleka) () 400 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>)</u><br>Ryż na sypko<br>(brązowy) 100 g<br>Mięso drobiowe<br>gotowane z udźca<br>kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy* 50 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>)</u><br>Surówka wykwinna z<br>olejem b/c 150 g<br>Herbata ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa b/c 250<br>ml |
|                         | PD      | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 25 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ZYT<sub>1</sub>)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%) 5<br>g<br>Jajko gotowane kl M<br>0,5 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> )                                                                                                                                                                      |
|                         | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ZYT<sub>1</sub>)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szyńka z indykiem<br>prasowana z<br>dodatkiem surowców<br>wieprzowych, z<br>połączonych<br>kawałków mięsa,<br>parzona 60 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml          |

|                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-02 poniedziałek |    | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | PN | Mus- przecier<br>owocowy<br>jabłko-banan-brzoskw<br>inia 100g (tubka) 1<br>szt                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |    | Wartość<br>energetyczna:<br>1620.86 kcal; Białko<br>ogółem: 71.81 g;<br>Tłuszcz: 54.79 g; Kw.<br>tł. nasy.: 14.46 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 227.20 g; W<br>tym cukry: 49.22 g;<br>Błonnik pok.: 34.51 g;<br>Sól: 6.78 g; WW:<br>19.35 Por; : 17.72 %;<br>: 56.07 %; Ener. z T:<br>30.42 %; Ener. z Bł.:<br>4.26 %; K: 3349.70<br>mg; |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-03 wtorek |           | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                       |
| II ŚN             | Śniadanie | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynka<br>zielonogórska- wp.<br>parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100<br>g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml           |
|                   |           | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 25 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%) 5<br>g<br>Szynka Konserwowa<br>wieprzowa, produkt<br>blokowy wytworzony<br>z połączonych<br>kawałków mięsa<br>wieprzowego,<br>parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) |

|                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-03 wtorek |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad   | Solferino (bez<br>mleka)*() 400 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Kasza gryczana<br>100 g<br>Pieczeń rzymska<br>wieprzowa 100 g<br><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u><br>Sos ziołowy* 50 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Surówka z marchwi i<br>jabłka z olejem b/c ()<br>200 g<br>Kompot owocowy* b/c<br>250 ml |
|                   | PD      | Sok pomidorowy 0,3l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ZYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Pasta z ryby<br>gotowanej (miruna) z<br>warzywami* 60 g<br><u>(RYB, SEL.)</u><br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml                                    |
|                   | PN      | Sok przecierowy<br>warzywno-owocowy<br>0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-03 wtorek |           | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna:<br>1744.96 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 10.50 g; WW: 23.24 Por; : 17.81 %; : 61.55 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3481.84 mg; |
| 2024-12-04 środa  | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  |
|                   | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-04 środa |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Obiad   | Grycikowa * 400 ml<br><b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z tłuszczem<br>i koperkiem gotowane<br>( ) 200 g <b><u>(MLE.)</u></b><br>Mięso drobiowe<br>gotowane z udźca<br>kurczaka 80 g<br>Sos bazyliowy* 100<br>ml <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony z<br>cebulką z olejem<br>200 g<br>Kompot owocowy* b/c<br>250 ml                            |
|                  | PD      | Mus- przecier<br>owocowy<br>jabłko-banan-brzoskw<br>inia 100g (tubka) 1<br>szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenney 80 g<br><b><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ZYT.)</u></b><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynka Królewiecka-<br>kielbasa wieprzowo<br>drobiowa. średnio<br>rozdrobiona,<br>parzona w osłonce<br>niejadalnej 60 g<br><b><u>(GLU PSZ, SOJ.<br/>MLE, GLU OW.)</u></b><br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna<br>granulowana b/c 250<br>ml |

|                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-04 środa | PN | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  |    | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynka Konserwowa<br>wieprzowa, produkt<br>blokowy wytworzony<br>z połączonych<br>kawałków mięsa<br>wieprzowego,<br>parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 15 g                                                    |
|                  |    | Wartość<br>energetyczna:<br>1733.32 kcal; Białko<br>ogółem: 64.04 g;<br>Tłuszcz: 62.65 g; Kw.<br>tł. nasy.: 20.14 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 245.15 g; W<br>tym cukry: 45.57 g;<br>Błonnik pok.: 31.82 g;<br>Sól: 10.36 g; WW:<br>21.42 Por; : 14.78 %;<br>: 56.57 %; Ener. z T:<br>32.53 %; Ener. z Bł.:<br>3.67 %; K: 3583.00<br>mg; |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-05 czwartek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie           | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna<br>Chleb razowy<br>żytnio-pszenney 60 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ZYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynkowa dębowa<br>drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona<br>60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml |
| II ŚN               | Chleb razowy<br>żytnio-pszenney 25 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ZYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%) 5<br>g<br>Szynkowa dębowa<br>drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona<br>30 g                                                                                                                       |

|                     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-05 czwartek |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad   | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami (bez<br>mleka) (*) 400 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Makaron<br>pełnoziarnisty 200 g<br><u>(GLU PSZ.)</u><br>Sos<br>mięsno-warzywny* (z<br>mięsa wieprzowego)<br>150 g <u>(GLU PSZ,<br/>SEL.)</u><br>Brokuł gotowany*<br>200 g<br>Surówka<br>wielowarzywna z<br>olejem b/c 100 g<br><u>(SEL.)</u><br>Herbata ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa b/c 250<br>ml |
|                     | PD      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ZYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Paszтет z ciecierzycy*<br>60 g <u>(GLU PSZ,<br/>JAJ.)</u><br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml                                                                                                                                   |
|                     | PN      | Sok<br>owocowo-warzywny<br>0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-05 czwartek | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Wartość energetyczna:<br>1909.43 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 6.80 g; WW: 23.08 Por; : 16.22 %; : 57.97 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 4050.74 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2024-12-06 piątek   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania (70%) 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |

|                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-06 piątek |       | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | II ŚN | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 25 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%) 5<br>g<br>Śniadaniowa<br>drobiowa- produkt<br>drobiowy,parzonyw<br>osłonce niejadalnej<br>30 g ( <u>SOJ.</u> )                                                |
|                   | Obiad | Ryżowa (bez mleka)*<br>400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane<br>( ) 100 g<br>Łosoś pieczony 80g<br>80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty<br>kiszzonej z olejem b/c<br>( ) 200 g<br>Herbata ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa b/c 250<br>ml |
|                   | pD    | Kisiel o smaku<br>truskawkowym b/c<br>150 ml                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-06 piątek |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Jajko gotowane kl M<br>1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa<br>wędzona parzona 30<br>g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN      | Deser sojowy o<br>smaku waniliowym z<br>wapniem i witaminami<br>125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |         | Wartość<br>energetyczna:<br>1717.05 kcal; Białko<br>ogółem: 67.32 g;<br>Tłuszcz: 74.48 g; Kw.<br>tł. nasy.: 20.26 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 208.06 g; W<br>tym cukry: 39.08 g;<br>Błonnik pok.: 27.81 g;<br>Sól: 7.89 g; WW:<br>18.10 Por; : 15.68 %;<br>: 48.47 %; Ener. z T:<br>39.04 %; Ener. z Bł.:<br>3.24 %; K: 2851.79<br>mg;      |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-07 sobota |           | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Śniadanie | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynkowa dębowa<br>drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona<br>60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml         |
|                   | II ŚN     | Sok pomidorowy 0,3l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Selerowa z<br>ziemniakami (bez<br>mleka)*() 400 ml<br><u>(SEL.)</u><br>Kasza bulgur 100 g<br><u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa ()<br>150 g <u>(GLU PSZ,<br/>SEL.)</u><br>Surówka wykwinna z<br>olejem b/c 200 g<br>Herbata ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa b/c 250<br>ml |
|                   | PD        | Sok wielowarzywny<br>pasteryzowany 0,33l<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-07 sobota |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szyńka z indykiem<br>drobiowa z dodatkiem<br>surowców<br>wieprzowych z<br>połączonych<br>kawałków mięsa<br>parzona 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa z/c 250<br>ml |
|                   | PN      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |         | Wartość<br>energetyczna:<br>1632.63 kcal; Białko<br>ogółem: 68.53 g;<br>Tłuszcz: 51.88 g; Kw.<br>tł. nasy.: 11.84 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 238.33 g; W<br>tym cukry: 46.57 g;<br>Błonnik pok.: 37.56 g;<br>Sól: 8.33 g; WW:<br>20.16 Por; : 16.79 %;<br>: 58.39 %; Ener. z T:<br>28.60 %; Ener. z Bł.:<br>4.60 %; K: 3426.19<br>mg;           |

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-08 niedziela |           | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2024-12-08 niedziela | Śniadanie | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynkowa dębowa<br>drobiowa kielbasa<br>grubo rozdrobniona<br>60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml |
|                      | II ŚN     | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 25 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%) 5<br>g<br>Jajko gotowane kl M<br>0,5 szt ( <u>JAJ</u> )                                                                                                            |

|                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-08 niedziela |       | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad | Pomidorowa z<br>makaronem (bez<br>mleka)* 400 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Schab gotowany<br>100 g<br>Sos własny () 50 ml<br><u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane<br>() 100 g<br>Bukiet warzyw<br>gotowanych<br>królewski* 200 g<br>Herbata ekspresowa<br>owocowa<br>Cateringowa b/c 250<br>ml |
|                      | PD    | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-08 niedziela |         | STAR- Cukrzyca<br>bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja | Chleb razowy<br>żytnio-pszenny 80 g<br><u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Tłuszcz do<br>smarowania (70%)<br>10 g<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.p<br>arzo.z dodat.wody w<br>osł.niejad 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna<br>ekspresowa b/c 250<br>ml                                                                                                                                   |
|                      | PN      | Mus- przecier<br>owocowy<br>jabłko-banan-brzoskw<br>inia 100g (tubka) 1<br>szt<br><br>Wartość<br>energetyczna:<br>1502.24 kcal; Białko<br>ogółem: 88.84 g;<br>Tłuszcz: 38.27 g; Kw.<br>tł. nasy.: 14.50 g;<br>Węglowodany<br>ogółem: 212.23 g; W<br>tym cukry: 42.22 g;<br>Błonnik pok.: 26.68 g;<br>Sól: 7.41 g; WW:<br>18.65 Por; : 23.65 %;<br>: 56.51 %; Ener. z T:<br>22.93 %; Ener. z Bł.:<br>3.55 %; K: 3121.51<br>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,  
SO2 - 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 JEĆZ - 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,